通信宝箱

平成２２年
８月号

今月のHOTニュース　夏バテから身体を守ろう

暑い日が続くと食欲も低下し体調を崩しやすくなります。
エアコンを控え、水分や栄養分をきちんと取り、夏バテを解消して健康で快適な夏を過ごしましょう。

どうして夏バテになるの？

人間は汗をかくことで体温を一定に保っています。しかし、現代人はエアコンの普及により、汗をかく機会が少なくなっています。汗をかかなくなると交感神経のはたらきが鈍り、体温調節機能がはたらきにくくなって、夏バテの原因の一つである自律神経失調症になりやすくなります。

また、食生活でも、糖分の多い清涼飲料水の摂りすぎによる食欲の低下や、消化吸収能力の低下がみられます。とくに夏はビタミンやミネラルなどの栄養素が摂りにくくなり、これらが原因で夏バテが起こるといわれています。

暑さに慣れると汗の出始める気温や体温が低くなり汗の量が増え、体温は上がりにくくなって、暑さに対する耐性も高まります。これは短期暑熱順化と呼ばれています。現代人が快適さと引き替えに、本来、身体に備わった能力を発揮できないライフスタイルを選んでいることも夏バテの一因といえそうです。

あなたの夏バテ危険度チェック！！

10個のチェック項目のうち、あなたはいくつあてはまりますか？

- □ ほとんど１日中エアコンの効いた部屋にいる
- □ 夏でもあまり汗をかかない
- □ 普段から運動不足だ
- □ 水代わりに糖分の多く含まれた清涼飲料水を飲む
- □ 食事をとらないことが多い
- □ 毎日間食をする
- □ 外食が多い
- □ 食生活は加工食品が中心だ
- □ 昼食はそうめんなどで軽くすますことが多い
- □ 疲れがたまりやすい

チェックが4～6個だったあなたは　要注意！

チェックが7個以上だったあなたは　危険!!

食べ物で夏バテを防ごう

ビタミンB1

ビタミンB_1は、糖質や脂肪が身体の中でエネルギーになるとき、いわば、潤滑油としてはたらきます。清涼飲料水１缶（３５０ml）には、約30gの砂糖が含まれているので、清涼飲料水を多く摂りがちな夏は、いつもより多くのビタミンB_1が必要になります。

ただし、ビタミンB_1には即効性はありません。つまり、疲れやすくなったりだるくなってから慌ててビタミン剤やドリンク剤を飲んだり、食事に気を配ってもすぐには疲労回復効果が期待できません。日ごろから各栄養素をバランスよく摂るよう心がけましょう。

●ビタミンB_1が多く含まれている食品
大豆、ごま、玄米、麦、のり、牛乳、にんにく、ねぎ

ビタミンC

最近では、暑さだけではなく室内と屋外の温度差という新たなストレスも加わっています。そんなストレスに対する抵抗力の強い身体づくりにかかせないビタミンのひとつにビタミンCがあります。ビタミンCはたんぱく質と一緒に摂ると、体細胞をつないでいるコラーゲンを作り、さらに免疫力も高めます。朝１杯のトマトジュースや柑橘類のジュースの習慣は、身体を目覚めさせるとともに、ストレスに負けない身体づくりにも効果的です。

●ビタミンCが多く含まれる食品
みかん、いちご、ブロッコリー、ほうれんそう、ピーマン、いも類、豆類、緑茶

水分補給

炎天下を10分間ほど歩くと100g程度の汗をかくといわれています。一般的に発汗中や発汗直後に強い渇きは感じません。したがって、のどの渇きを目安に水分を補給しても、失った水分量に比べ少量しか補給されません。

「水分を取ると汗が出るから摂りたくない」という人がいますが、脱水症状を起こさないためにも、水分の積極的な補給が大切です。特に高齢者は体内の水分量が減っているので脱水症状を起こしやすく、注意が必要です。

それでも夏バテになってしまったら

食欲がなくなると必要な栄養素が十分に摂れずに、バテてしまいます。鶏肉や白身魚は消化がよいので、消化機能の低下している夏向きの食品です。

シソやミョウガなど旬の香味野菜で香り付けをしたり、柑橘類の酸味をきかせて、消化液の分泌を促進します。

くずやゼラチンなどを使ったのどごしのよい料理もおすすめです。また、冷たい料理ばかりではなく、血行をよくし新陳代謝を高めるうえからも、１品は熱い料理を取り入れましょう。

出典：(財)東京顕微鏡院 HP　http://www.kenko-kenbi.or.jp

通信宝箱

交通安全のポイント

8月はお盆の時期を中心に帰省や行楽で高速道路を利用される方も多いでしょう。安全で快適な走行を確保するためには、余裕を持った計画を立てるとともに、走行中の車両トラブルを防止することが重要です。また、高速道路にはETC搭載車両の利便性の向上を図るために、各地にETC搭載車両のみが利用できるスマートインターチェンジが設置されていますが、通常のインターチェンジのETCとは利用方法が異なる点があります。そこで今回は、高速道路での車両トラブルの防止とスマートインターチェンジの安全な利用についてまとめてみました。

■高速道路での車両トラブルの防止

平成21年度の高速道路における「JAFロードサービス救援依頼内容」（4輪）の上位5つをみると、「タイヤのパンク」が最も多く、次いで「燃料切れ」となっており、この2つで全体の4割強を占めています。したがって、特にタイヤと燃料のチェックをしっかりと行うことが大切です。

■平成 21 年度JAFロードサービス救援依頼内容(高速道路)

順位	救援依頼内容	件数	構成率
1	タイヤのパンク	31，143	27．9
2	燃料切れ	16，254	14．5
3	事故	11，855	10．6
4	過放電バッテリー	8，052	7．2
5	キーの閉じ込み	2，380	2．1

＊タイヤのパンクには、バースト、空気圧不足を含みます。

タイヤのチェックポイント

タイヤの点検では、特に次の点がチェックポイントになります。

◆空気圧は適正か

適正な空気圧は、車の取扱説明書や車のドア付近に表示してあります。走行前のタイヤが冷えているときに空気圧をチェックし、適正な空気圧に調整しましょう。ガソリンスタンドなどでチェックしてもらうのも一つの手段です。

◆亀裂や損傷、異常な磨耗がないか

タイヤのキズや磨耗はパンクの原因となります。キズや磨耗を発見したときは、整備工場に相談しましょう。

◆残り溝の深さは十分か

タイヤの残り溝が1．6ミリ以下になると、タイヤの▲で示された位置の溝が途切れてスリップサインが現れます。スリップサインの現れたタイヤは法令で使用が禁止されていますから、交換する必要があります。

燃料切れ防止のポイント

燃料切れを防止するためには、出発前に必ず燃料のチェックをするとともに、残量が少なくなってきたときには早めに給油を行うことがポイントになります。高速道路での給油は、サービスエリア等のガソリンスタンドの閉鎖にも留意する必要があります。実際、「前回走行したときは○○サービスエリアにガソリンスタンドがあったから」と、そこで給油を予定して走行したところ、ガソリンスタンドが閉鎖されていたため給油ができずに燃料切れに陥ったというケースもあります。給油の計画は余裕を持って立てるようにしましょう。

■スマートインターチェンジの安全利用のポイント

スマートインターチェンジとは、高速道路のサービスエリアやパーキングエリア、インターチェンジ間などに設けられたETC車載器搭載車両専用のインターチェンジで、現在、全国で約50か所に設置されています。サービスエリア等から高速道路への出入りができるため、上手に活用すれば効率的なドライブができ、たいへん便利です。ただ、スマートインターチェンジは、通常のインターチェンジとは利用方法等で異なる点がありますから、その点をよく理解して安全に利用することが大切です。

利用条件等を確認する

スマートインターチェンジはETC車載器搭載車両専用ですから、ETCを搭載していない車両は通行できません。また、利用できる車種が限定されている箇所（例えば「二輪車、軽自動車、普通車（車長6．0m以下）」など）や、出入り方法が限定されている箇所（例えば「○○方面への入口、○○方面への出口のみ」など）、営業時間が限定されている箇所（例えば「6～22時」など）があります。スマートインターチェンジを利用する場合は、各高速道路会社のホームページ等で、利用条件をよく確認しておきましょう。また、スマートインターチェンジ付近には案内標識が設置されていますから、その標識にも注意しましょう。

スマートインターチェンジでは一時停止をする

通常のインターチェンジのETC専用レーンは、時速20キロ以下の速度で停止せずに通過できますが、スマートインターチェンジの場合は、開閉バーの手前で必ず一時停止しなければなりません。一時停止をせずに進行するとバーに衝突する危険があります。

サービスエリア等では歩行者に注意する

サービスエリアやパーキングエリアに接続しているスマートインターチェンジを利用する場合は、車両だけでなく歩行者にも注意を払う必要があります。サービスエリアやパーキングエリア内の歩行者は、車に対する警戒心が薄れがちになり、車の接近に気づかないことがあります。したがって、スマートインターチェンジからサービスエリア等に入るときは、いつでも停止できるよう徐行するとともに、歩行者の動きに十分目を配ることが大切です。

Mitsui Sumitomo Insurance Co.，Ltd.　2010.07.A3N11